



GIGTCAFE I NÆSTVED LOKALGRUPPE

tirsdage kl. 13.00 - 15.00 i Frivilligcenteret Farimagsvej 16 4700 Næstved

ALLE ER VELKOMMEN OGSÅ SELV OM MAN IKKE HAR GIGT

FORÅRSPROGRAM 2025

4 februar. Gigtcafe 25 kr. inklusive kaffe og kage

Smerteforedrag ved Annegrete Bertelsen. Gennem 30 år har hun behandlet og undervist mennesker med gigt, knogleskørhed, lungeproblemer, stress, angst og smerter. Har du smerter, uro, sover dårligt, er irriteret, trist, mangler energi eller er livet svært, er der mange ting du selv kan gøre. Som en del af foredraget lærer du teknikker til at smertelindre med enkle åndedrætsøvelser, mindfulness, zoneterapi punkter og som noget nyt hører du om Traume Releasing Exercises (TRE). TRE er en ny metode, der får kroppen til at dirre og ryste, og sænker kroppens stress niveau, frigør smerter og beroliger nervesystemet. Foredraget slutes med en guidet smertevisualisering.

4 marts. Gigtcafe 25 kr. inklusive kaffe og kage

Bandagist Henrik Forssing kommer og fortæller om sit virke, og de ting som han kan afhjælpe og hjælpe med, vi håber han har mulighed for at tage nogle ting med, som kan være med til at aflaste nogle gener.

1 april. Gigtcafe 25 kr. inklusive kaffe og kage

Bente fra Boutique B i Faxe kommer og viser modetøj i små og store størrelser, tunikaer, bukser, undertøj, herretøj, tasker og evt. mere. Så kom og se hvad hun har at byde på.

6 maj. Gigtcafe 25 kr. inklusive kaffe og kage

Denne dag kommer Anders Hasting fra Reporto Sko og viser sin kollektion af sko, støvler og inde sko med god pasform, støddæmpende inder såler, så kom og se udvalget og prøv hvis du får lyst.

3 juni. Gigtcafe 25 kr. inklusive kaffe og kaffe

Nu er det tid til sommerferie, og vi skal forberede os på at slappe af alle dage, derfor skal vi hygge, drikke kaffe, spise kage så vi er klar til de næste mange uger

KONTAKT: Kirsten Boris tlf. 20134896